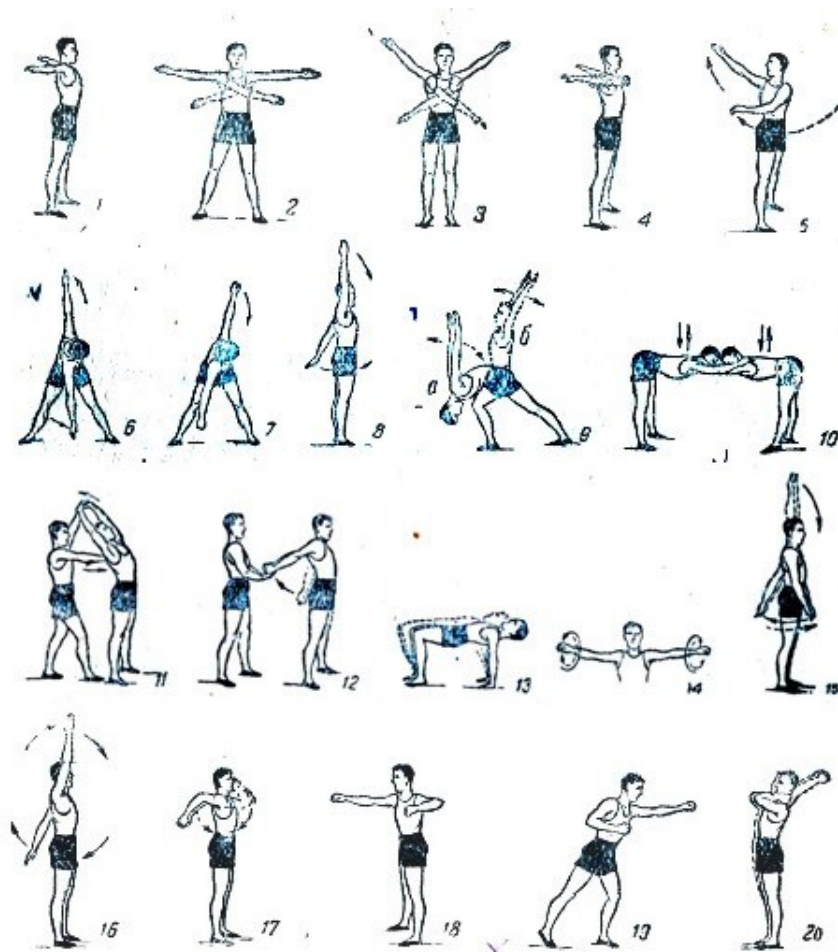


## ПАМЯТКА ЮНОМУ ФУТБОЛИСТУ

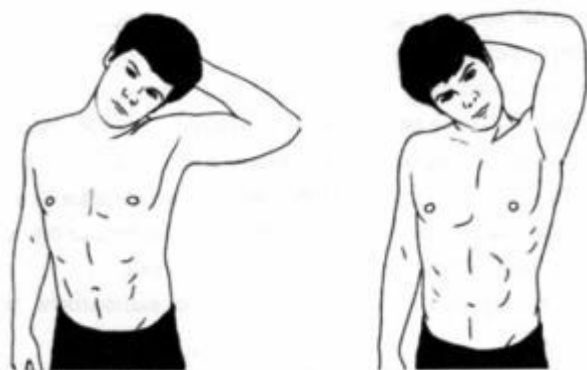
*для обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе-  
дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной  
направленности "Футбол"*

Хочешь хорошо играть в футбол и быть сильным и выносливым? Рекомендуем тебе ежедневно выполнять упражнения для футболистов без мяча.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса (выполнение сгибаний и разгибаний, вращений, махов и т. д.). Такие упражнения необходимо выполнять, как на месте, так и в движении.



2. Упражнения для мышц шеи (наклоны и повороты в разных направлениях).



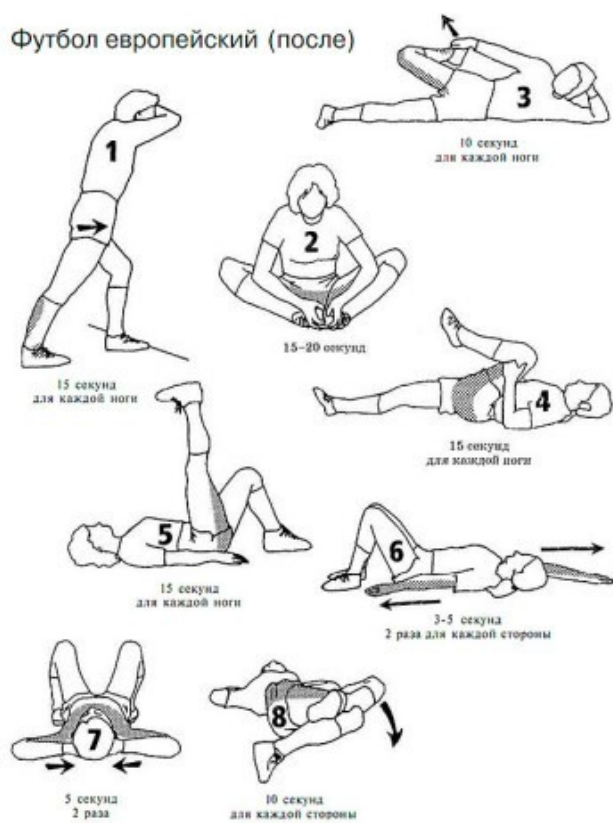
3. Упражнения для туловища (наклоны и повороты, поднимание и опускание ног в положении лёжа и т.д.).

**Футбол европейский (до)**

Перед растяжкой — один круг трус-  
шой вокруг поля.



**Футбол европейский (после)**



4. Упражнения для ног (выполнение махов, приседаний и выпадов).